



虫歯を予防する食生活



おいしく食べるために欠かすことのできないのが健康な歯です。その歯の病気の一つが「むし歯」です。むし歯を予防するため、食生活を見直してみましょう。

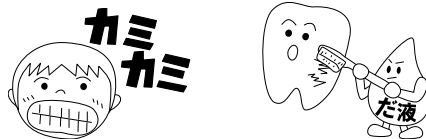
● 虫歯の発生

口腔内のむし歯菌が糖を分解して酸を作ります。この酸は歯の表面からカルシウムなどのミネラル成分を溶かし出します。ミネラル成分、つまり、歯がだんだん溶けて、穴があき、「むし歯」が発生します。

● むし歯を防ぐための食生活

①よく噛みましょう

よく噛む事でだ液の分泌が促されます。食事のだ液は、むし歯の発生源である糖を含む食べカスを流す作用を持っています。「ゆっくり」「おいしく」「楽しく」「味わいながら」食べることも、よく噛むことにつながります。



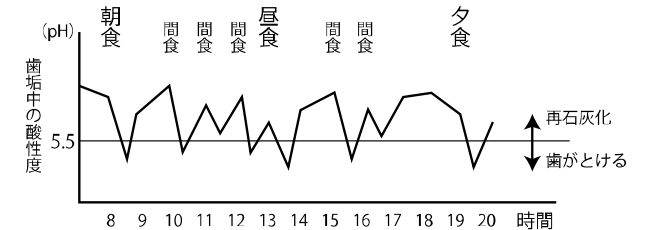
②おやつに気をつけましょう

子どもにとっておやつは3度の食事で摂りきれなかった栄養を補うために重要です。例えば、エネルギー源であるおにぎりやいも、ビタミン・ミネラル源となる小魚や果物を与えるのが理想です。しかし、市販のものを利用することも多々あることでしょう。そんな時、与えるものに注意してください。食べカスが残りやすいもの、長時間口の中におくものはむし歯になる危険度が高くなります。

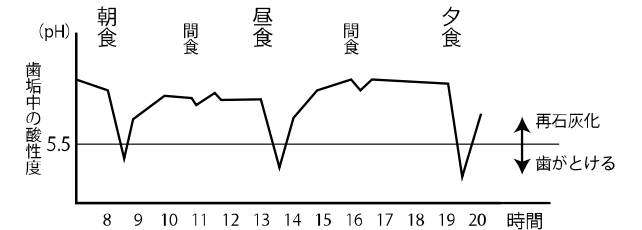
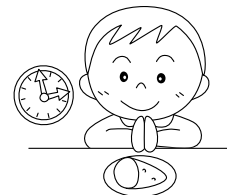
③ダラダラ食べはやめましょう

一旦溶け出したミネラル成分は歯の表面の酸が唾液などによって洗い流されると、徐々に唾液中のカルシウムなどによって再び取り込まれて元に戻ります(再石灰化)。食後に十分な時間が取れていれば、だ液の修復力が働きますが、常に口の中に食べ物がある状態では、だ液が修復するミネラルよりも、溶け出すミネラルのほうが多くなってしまいます。

・間食回数が多い子



・間食回数が少ない子



(財) 8020 推進財団「食育と子どもの健康」より

間食回数が多い子は間食回数が少ない子に比べ、だ液が歯を再石灰化する時間がとれないのでむし歯になりやすくなります。